



WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK  
**BREASTFEEDING**  
A KEY TO SUSTAINABLE DEVELOPMENT



# GJIDHËNIA

PËR NJË FILLIM TË MBARË



Instituti Kombëtar i  
Shëndetësisë Publike të Kosovës



**Save the Children**

# PSE GJIDHËNIA?

Çfarë ndodhë në vitet e para të jetës së fëmijës ka ndikim të madh për shëndetin dhe zhvillimin e fëmijës. Për fillim të mbarë në jetë, foshnjat duhet të ushqehen vetëm me qumësht gjiri në 6 muajt e parë, dhe është shumë e rëndësishme të vazhdohet edhe pas muajit të 6.

Gjithënjëria i plotëson të gjitha nevojat e foshnjës, prandaj foshnja vihet në gji sa më shpejtë të jetë e mundur pas lindjes. Gjithënjëria duhet të bëhet sipas nevojës së fëmijës, si ditën ashtu edhe natën. Është e pamundur që një foshnjë të ushqehet së tepërmi gjatë gjithënjëries!

## **MBRON FOSHNJËN NGA:**

- Barkqitja dhe vjellja
- Infeksionet e zorrëve
- Infeksionet e mushkërive
- Infeksionet e veshit
- Infeksionet e syrit
- Kapsllëku
- Zhvillimi i ekzemës  
(sëmundjet e lëkurës)

## **GJIDHËNIA ËSHTË E MIRË EDHE PËR NËNËN**

- Zvogëlon rrezikun e kancerit të gjirit dhe të vezoreve
- Ndihmon në zvogëlimin e peshës pas lindjes
- Krijon lidhje të fortë fizike dhe emocionale me foshnjën
- Nëna e ka në dispozicion qumështin e gjirit kurdo dhe kudo që ndodhet
- Është ekonomike - nuk harxhon para

# PËRPARËSITË E QUMËSHTIT TË GJIRIT

- Përmban lëndët ushqimore, trupat mbrojtëse, hormonet dhe faktorët e rritjes që i nevojiten foshnjës.
- Stimulon sistemin mbrojtës, foshnjët sëmuren më pak nga sëmundja e sheqerit apo sëmundjet malinje.
- Është i pastër, i papërzier, i gatshëm, lehtë i tretshëm, ka temperaturë të përshtatshme.
- Ndihmon në zhvillimin emocional, të aftësive njohëse dhe të sistemit nervor qendror.

## MBANI MEND!

Qumështi Formulë përgatitet nga qumështi i lopës dhe nuk e ka përmbajtjen e duhur për mbrojtje të fëmijës nga infeksionet dhe sëmundjet!

# POZICIONIMI GJATË GJIDHËNIES

Për ta ushqyer foshnjën është e domosdoshme të zgjidhet një vend i qetë ku nëna dhe foshnja do të ndihen rehat gjatë këtij procesi. Foshnja duhet të jetë ngjitur me trupin e nënës. Koka duhet të jetë pak e ngritur në krahun e nënës. Fytyra e foshnjës përballë gjirit, hunda përballë thimthit (majës së gjirit), kurse trupi i foshnjës i ngjitur me trupin e nënës.

## MËNYRA PËR T'I DHËNË QUMËSHTIN E GJIRIT FOSHNJËS



Nëna vendos 4 gishtat e saj nën gji kurse gishtin e madh e vendos sipër gjirit për të formuar një mbështetëse për bazën e gjirit



Prekë hundën dhe buzën e sipërme të foshnjës me thimthin (majës së gjirit)



Pret derisa goja e foshnjës të hapet mirë dhe një pjesë e mirë e areolës së gjirit (lëkura e mbyllët rreth thimthit) të hyjë në gojën e foshnjës



Sigurohet që buza e poshtme e foshnjës të jetë poshtë thimthit dhe mjekra e foshnjës të prekë gjirin e nënës



Nëna përcjellë foshnjën me vëmendje gjatë procesit të thithjes

### KUJDESI

Hunda e foshnjës të mos mbyllet me gjirin, pasi që mund të vështirësojë apo bllokojë frymëmarrjen e fëmijës.

# SI TË DIMË NËSE FOSH NJA USHQEHET MJAFTUESHËM?

---

Foshnja është e shëndetshme dhe fillon të shtojë peshë pas javës së dytë

Shpeshtim të pelenave të lagura (së paku 6 herë në ditë pas ditës së 5 të lindjes)

Shpeshtim të jashtëqitjeve, me ngjyrë që shkon më shumë në të verdhë (së paku 2 herë në ditë nga dita e 4 pas lindjes)

Gjiri dhe thimthat nuk duhet të jenë të pezmatuara. Nëse janë, kërkoni ndihmën e mjekut.

# KËSHILLA TË RËNDËSISHME

- Jepini foshnjës të thith gjirin çdo herë kur është e uritur apo e etur (kur qan). Kjo i lajmëron gjëndrat qumështore të gjirit që të prodhojnë më shumë qumësht, dhe kështu shtohet sasia e qumështit gjithnjë sipas nevojave të foshnjës tuaj.
- Lëreni foshnjën tuaj të thith nga njëri gj, derisa të shpenzohet qumështi: kur gjiri i juaj është pothuajse bosh atëherë rritet niveli i yndyrës së qumështit. Ky qumësht me sasi të larta të kalorive është shumë i rëndësishëm për foshnjën tuaj që të shtoj peshë. Më pas, ndërrojeni anën nëse foshnja nuk është ngopur ende.
- Pas ushqyerjes me gj ju duhet të përpiqeni ta mbani fëmijën tuaj në pozita të ndryshme që të gogësoj. Gogësimi ndihmon për të hequr ca nga ajri që foshnjat kanë tendencë të gëlltisnin gjatë gjidhënies.
- Sigurohuni që foshnja juaj të mos thith vetëm në majën e gjirit - kjo mund të shkaktojë lëndime të lehta. Goja duhet të mbulojë një pjesë të madhe të areolës së gjirit.
- Mos e largoni foshnjën me forcë nga gjiri sepse nuk është e lehtë dhe mund të lëndoheni. Vendoseni gishtin ndërmjet gojës dhe majës së gjirit tuaj që ta lironi presionin e thithjes së foshnjës.
- Foshnja e ngopur do të jetë e kënaqur dhe e lumtur pas ushqyerjes me gj dhe do të largohet nga gjiri vetvetiu.

## MBANI MEND!

Për çdo pyetje apo shqetësim tuajin, kontaktoni maminë, infermieren, mjekun familjar apo pediatrin në qendrën më të afërt të mjekësisë familjare.

### SAVE THE CHILDREN

Gazmend Zajmi no.1

Prishtina, Kosova

Phone: +381 (0) 38 23 26 91

scik@savethechildren.org

<http://kosovo.savethechildren.net>

### INSTITUTI KOMBËTAR I

### SHËNDETËSISË PUBLIKE TË KOSOVËS

Rr. Nëna Tereze pn, rrethi i spitalit

Prishtinë, 10000, Kosovë

E-mail: [info@niph-kosova.org](mailto:info@niph-kosova.org)

<http://www.niph-kosova.org>